

2026년 08월 가정통신문

안녕하세요.

7월 어르신 활동사진은 카톡으로 보내드립니다.

- 8월 어르신 생신잔치는 다음 주 20일(목)에 진행할 예정입니다.

8월에 생신을 맞으시는 어르신께서는 회신 부탁드립니다.

- 연일 계속되는 무더위에 어르신들의 몸과 마음이 쉽게 지칠 수 있는 시기입니다. 더운 날씨에는 입맛이 떨어지거나 기운이 없고 피로감을 느끼실 수 있습니다. 가정에서도 충분한 수분 섭취와 편안한 휴식을 도와주시고, 평소와 다르게 식사량이 줄거나 기운이 없으신 경우 센터에 알려주시기 바랍니다.

센터에서도 어르신들의 건강과 마음을 세심하게 살피며, 건강하고 활기찬 하루를 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

어르신들의 건강한 하루가 곧 가족의 행복입니다.

무더운 여름, 어르신과 가족 모두 건강하시고 행복하시길 바랍니다.

감사합니다.



7월 즐거운 행사 생신잔치



튼튼건강교실 신체활동 프로그램



생각과 집중 인지기능 프로그램



어르신들 건강을 위한 몸보신

식단표

2026년 08월

A+광진데이케어센터

구분						토(08.01)
점심 식단						혼합잡곡밥 웅심이수제비국 훈제오리야채 볶음 건새우마늘쫀볶음 양념깻잎지 포기김치 (542 / 20kcal)
저녁 식단						쌀밥 콩비지백탕 콩치김치조림 감자엿장조림 청경채나물 포기김치 (524 / 20kcal)
오전 간식						참치야채 죽
오후 간식						치즈호두
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	혼합잡곡밥 대파육개장 생선까스&타르소스 가지굴소스볶음 브로콜리두부무침 포기김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 버섯우물고기 유부맛살냉채 치커리사과생채 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 호박감자고추장찌개 숯불향채육볶음 단호박샐러드 콩나물파채무침 포기김치 (560/15kcal)	혼합잡곡밥 오이미역냉국 단호박카레라이스 순대연근강정 단무지락교무침 포기김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 고등어김치조림 탕평채 청경채나물 포기김치 (540 / 21kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 안동찜닭 새송이미나리초무침 열무쌈장나물 포기김치 (540 / 18kcal)
저녁 식단	쌀밥 북어무국 닭살데리야끼조림 옛날떡볶이 참나물무침 포기김치 (545/15kcal)	쌀밥 물만두떡국 오징어야채볶음 송이맛살볶음 얼갈이된장나물 포기김치 (565/16kcal)	쌀밥 닭살미역국 야채계란찜 감자채그린빈볶음 들깨취나물 포기김치 (538/16kcal)	쌀밥 경상도식소고기무국 훈제오리야채볶음 견과류멸치볶음 비름나물 포기김치 (550/15kcal)	쌀밥 돈사태감자탕 메알곤약조림 숙주당근나물 간장고추치 포기김치 (566/15kcal)	쌀밥 돈육애호박찌개 미트볼파프리카볶음 연근콩조림 오이도라지무침 포기김치 (545/17kcal)
오전 간식	들깨죽	단호박죽	계란죽	콩가루죽	매생이죽	팥죽
오후 간식	찐고구마&차	구운계란&식혜	프렌치토스트&두유	단호박팥찜&차	탕수만두	제철과일

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	혼합잡곡밥 북어해장국 돈사태고구마갈비양 념찜 청양풍어묵채볶음 열무고추장나물 포기김치 (545/16kcal)	혼합잡곡밥 냉도토리묵사발 이면수구이 매콤애호박새우젓볶 음 얼갈이된장무침 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱국 순살닭볶음탕 백목이맛살냉채 청경채쌈장무침 포기김치 (538/16kcal)	혼합잡곡밥 바지락살미역국 우불고기야채볶음 한식잡채 양상추양배추샐러드 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 팔당초계국수 메밀전병 도토리묵무침 오이고추쌈장무침 포기김치 (566/15kcal)	혼합잡곡밥 맑은샤브버섯국 삼치무조림 감자채피망볶음 오이지무침 포기김치 (547/20kcal)
저녁 식단	쌀밥 근대된장국 함박스테이크&양송 이소스 실곤약야채초무침 미나리나물 포기김치 (542/ 24kcal)	쌀밥 호박새우젓국 돈육간장불고기 도라지오이무침 양배추찜*쌈장 포기김치 (529 / 22kcal)	쌀밥 설렁탕 코다리무조림 숙주유부무침 깻순나물 포기김치 (528 / 21kcal)	추가밥 잔치국수 포기김치 (529 / 22kcal)	쌀밥 어묵썩갓국 돈육김치볶음 온두부 취나물무침 포기김치 (536 / 21kcal)	쌀밥 얼큰수제비 해물완자전 가지양파볶음 시금치나물 포기김치 (529 / 22kcal)
오전 간식	새우살죽	소고기야채죽	참깨죽	브로콜리아채죽	흑임자죽	계란야채죽
오후 간식	증편&생강차	감자버터구이	단호박팥찜&사과쥬 스	순살치킨강정	프렌치토스트&두유	토마토&굴
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	혼합잡곡밥 콩나물무채국 바싹대패삼겹불고기 알마늘볶음 막국수무침 어린열무나물 포기김치 (528/24kcal)	혼합잡곡밥 나주곰탕 동태무조림 궁중떡볶이 치커리사과생채 포기김치 (595/18kcal)	혼합잡곡밥 우무냉콩국 순살닭볶음탕 오이새우살볶음 얼갈이나물 포기김치 (579/16kcal)	혼합잡곡밥 유부김치국 우불고기볶음 마늘쫄어묵볶음 오이양파생채 포기김치 (538 / 19kcal)	취나물표고밥&간장 양념장 얼갈이된장국 떡갈비&부추무침 브로콜리감자샐러드 궁채양파장아찌 포기김치 (523/ 22kcal)	혼합잡곡밥 경상도쇠고기무국 임연수구이 콩나물잡채 근대나물 포기김치 (534 / 21kcal)
저녁 식단	쌀밥 순두부백탕 매콤순대야채볶음 느타리피망볶음 유채나물 포기김치 (544 / 21kcal)	쌀밥 호박된장찌개 떡갈비양송이조림 견과류멸치볶음 청경채나물 포기김치 (516 / 23kcal)	쌀밥 들깨미역국 오삼불고기 무도라지나물 양념깻잎지 포기김치 (524 / 20kcal)	쌀밥 닭곰탕 두부양념조림 매콤감자표고조림 시금치나물 포기김치 (542 / 24kcal)	쌀밥 콩비지백탕 훈제오리야채볶음 씨앗젓갈 숙주당근나물 포기김치 (545 / 19kcal)	쌀밥 표고계란부추국 유니짜장소스 치킨탕수육 단무지채무침 포기김치 (562/18kcal)
오전 간식	참깨죽	참치야채죽	시금치죽	계란죽	소고기버섯죽	단호박죽
오후 간식	물만두찜&초간장	안흥찐빵&차	제철과일	매생이전	찐순대&양념소금	꿀호떡&차

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	혼합잡곡밥 부대찌개&라면사리 모듬장조림 우채가지볶음 썩갓나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 순두부찜뽕탕 삼치데리야끼구이 느타리미나리초무침 비타민베이컨흑임자 무침 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 호박된장찌개 우불고기볶음 도토리묵야채무침 숙주당근나물 포기김치 (538 / 19kcal)	혼합잡곡밥 모밀국수 치킨가라아게강정 콘슬로우 청경채나물 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱국 돈육오징어콩나물찜 감자채피망볶음 모듬쌈&쌈장 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 버섯무채국 숯불향제육불고기 매콤붕어묵볶음 시금치나물 포기김치 (535/18kcal)
저녁 식단	쌀밥 북어탕국 로제찜닭 새송이맛살볶음 치커리사과유자무침 포기김치 (528 / 23kcal)	쌀밥 소고기미역국 미트볼토마토소스조 림 새우살애호박볶음 부추무생채 포기김치 (565/16kcal)	쌀밥 들깨수제비 야채계란찜 마늘쫄면치볶음 열무된장나물 포기김치 (560 / 21kcal)	쌀밥 동태매운탕 동그랑땡전 노각무침 미역줄기팽이볶음 포기김치 (535/18kcal)	쌀밥 청국장찌개 적어무조림 브로콜리햄볶음 참나물무침 포기김치 (541/21kcal)	쌀밥 소고기배추국 참치두부조림 호두연근조림 미나리나물 포기김치 (528/21kcal)
오전 간식	계란야채죽	매생이죽	소고기야채죽	참치야채죽	팔죽	새우살야채죽
오후 간식	카스텔라&차	찐고구마&차	김치전	간장떡볶이	감자샐러드빵	찐순대
구분	월(08.31)					
점심 식단	혼합잡곡밥 설렁탕 닭갈비볶음 양념고추지 애호박새우젓볶음 포기김치 (542kcal)					
저녁 식단	쌀밥 한식된장찌개 떡갈비조림 궁채들깨볶음 콩나물부추무침 포기김치 (528kcal)					
오전 간식	계란야채죽					
오후 간식	카스텔라&차					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 간략형

A+광진데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
2 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	3 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	4 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	5 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	6 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	7 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	8 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
9 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	10 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	11 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	12 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	13 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	14 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	15 광복절 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
16 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	17 대체공휴일(8.15) 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	18 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	19 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	20 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	21 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	22 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
23 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	24 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	25 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	26 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	27 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	28 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	29 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
30 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	31 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기					